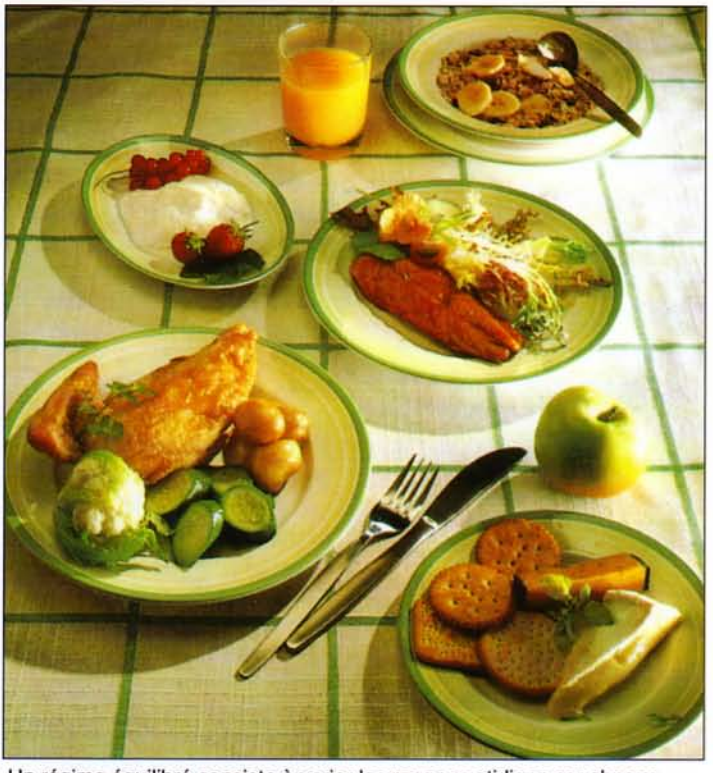
Equivalence entre les aliments

La notion d'équivalence

La notion d'équivalence entre les aliments est pratique car elle permet de diversifier les menus sans tomber dans des calculs fastidieux. Il faut savoir toutefois qu'aucun aliment n'est strictement équivalent à un autre. Par exemple, les différentes viandes ont déjà entre elles des différences sensibles de composition en matières grasses, différence plus grande encore entre viandes et poissons. On ne peut donc substituer complètement l'un à l'autre indéfiniment. Il en est de même entre les différents légumes, ou les différents fruits, dont l'apport en vitamines, en sels minéraux ou en calories varie sans cesse.
On ne peut comparer l'apport calorique du pain et des haricots verts, parce que la disproportion est grande et que l'un ne remplace jamais l'autre dans l'alimentation. Pour avoir un sens, la notion d'équivalence ne peut porter que sur le caractère énergétique ou un élément nutritif entre deux aliments appartenant au même groupe.

Il faut savoir ce que l'on compare. En terme d'apport de protéines 100 g de bœuf équivalent à 100 g de colin, chaque portion fournissant environ 20 g de protides.



Un régime équilibré consiste à varier les repas quotidiens car chaque aliment apporte un taux variable de calories, protéines et calcium.

Mais si l'on compare les apports en calories, il faut 230 g de colin pour égaler l'apport des 100 g de bœuf. Si l'on s'intéresse au calcium, 100 g de colin suffisent maintenant pour remplacer les 100 g de bœuf.

ATTENTION

L'équivalence énergétique, en calories, cache une grande différence de contenu. Elle ne sert qu'à déterminer le volume d'une portion moyenne, jamais à supprimer totalement un aliment pour le remplacer par un autre.

Equivalence entre les aliments

Equivalences caloriques

Dans le groupe I des produits animaux, on absorbe 250 Cal avec 100 g de bœuf, 230 g de poisson maigre, 75 g de mouton, 3 œufs ou 0,4 litre de lait.

Dans le groupe II des produits laitiers, un demi-litre de lait écrémé fournit 170 Cal comme un quart de litre de lait entier, 30 g de lait en poudre, 150 g de fromage blanc, ou deux yaourts et demi sans sucre.

Dans le groupe des légumes, il faut 100 g de tomates pour prendre 22 Cal fournies aussi par 10 g d'avocat, 50 g de carottes, 65 g de chou, 110 g de salade ou 160 g de concombre.

Dans le groupe des fruits frais, 100 g de pommes fournissent 55 Cal comme la plupart des autres fruits : un peu plus pour les fruits sucrés, un peu moins pour les fruits acides.

Les farineux (pain, pâtes, riz, légumes secs) sont assez homogènes après cuisson en apportant 300 à 350 Cal pour 100 g. Mais les différences portent alors sur d'autres éléments comme la teneur en protéines.

La pâtisserie ou les biscottes, qui contiennent la même base de farine que le pain, sont plus riches en lipides. A poids égal ils apportent donc 50 % de calories en plus.

Equivalences en protéines

Pour vivre confortablement, un homme de 60 kilos a besoin de 60 g de protéines par jour. Le tiers de cette ration lui est fournie par 100 g de viande ou de poisson, 80 à 90 g seulement de légumes secs ou de germes de céréales, deux gros œufs ou trois petits, 600 ml de lait, 300 g de pain blanc. Il faudrait entre un et deux kilos de la plupart des légumes frais pour en ingérer autant. C'est l'une des difficultés des régimes végétariens mal compris.

Equivalences en calcium

Elles offrent un grand intérêt chez l'enfant pendant toute la croissance et chez les personnes intolérantes au lait, le besoin quotidien variant de 0, 5 à un gramme.

Le lait constitue la source de référence : la moitié du besoin de l'enfant, soit 250 mg, est couverte par l'absorption d'un bol de lait de 200 ml. Cela équivaut à 30 g de gruyère, 40 g de camembert, 1 yaourt et demi et surtout il faudrait deux kilos et demi de viande pour trouver la même quantité de calcium. Les seuls substituts du lait sont donc les laitages ; un apport médicamenteux doit être envisagé chaque fois qu'aucun laitage n'est absorbé dans la ration.

IMPORTANT

Tous les sucres se valent. Ceux du miel ou des fruits ont sur l'organisme les mêmes effets que le sucre de table. Ils ne sont ni meilleurs ni pires pour la santé car ils entrent tous dans le même circuit digestif et métabolique, celui du glucose sanguin.

Autres équivalences

Les équivalences en glucides ont peu d'intérêt car les besoins de l'organisme supportent de grandes variations quotidiennes. Les équivalences en lipides concernent surtout les proportions des différents acides gras, saturés ou non. La principale application est de privilégier les huiles végétales pour l'assaisonnement et la cuisson.

En ce qui concerne les vitamines et les sels minéraux, les quantités sont si infimes et si variables dans les mêmes groupes d'aliments, dans la même variété selon le mode et le lieu de culture, que toute notion d'équivalence perd son sens : aucun aliment ne remplace vraiment un autre aliment.

© MCMXCII IMP SARL / IMP BV . ISBN : 2-908306-06-9 Imprimé en RFA 12 34 20 090/2 GM90

www.ebook-land.net....Nous partageons!